

Respirazione Yoga

Con gesto della meditazione

Posizione: seduti; la base è una respirazione completa.

Inspirando il livello delle mani segue quello indotto nel tronco dal movimento del respiro; quando le mani sono circa all'altezza del mento l'inspirazione è terminata.

La fase in cui le mani si muovono verso il petto è in ritenzione piena.

Espirando il livello delle mani segue quello indotto nel tronco dal movimento del respiro.

Il bacino è mobile e fluido e cambia posizione in sinergia con il respiro e il movimento delle mani. La posizione del bacino e la respirazione determinano quella delle braccia, non viceversa.

Gradualmente il respiro rallenta, così pure il movimento di bacino e braccia; gradualmente viene indotto uno stato pre-meditativo. Si può continuare anche per 30 e più minuti.



Controindicazioni: nessuna.

Benefici: favorisce l'instaurarsi di un ritmo respiratorio ben equilibrato e capace di agire in senso profondamente interiorizzante sulle onde della mente, favorendo l'accesso allo stato Alfa; rende possibile una profonda integrazione psicomentale collegata a rilassamento e sensazione di benessere.